

ентированное обучение студентов, что позволяет подготовить квалифицированного специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, свободно владеющего своей профессией, готового к профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Коваленко Ю.А., Каныгина А.В., Каныгина Л.Н.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. В XXI веке знание и образование приобрели особую ценность, потому что стали приносить прямую пользу и прибыль в развитии социума и каждой личности для данного социума[1].

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Целью физического воспитания и образования в медицинском университете является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре[3].

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального образа жизни студента.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности студенческой молодежи, значение которого в развитии общества достаточно высокое. Занятия физической культурой значительно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, формирование человека как личности.

Основой обучения и воспитания студентов в высшей школе является учебный процесс, в ходе которого, не только приобретаются профессиональные знания и навыки, а также вырабатывается правильное мировоззрение, формируются идейная убежденность, морально-этические и эстетические принципы.

Все большая роль отводится физической культуре не только в процессе профилактики заболеваний и укрепления здоровья, но и как совокупности эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. "Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности". Оптимальная двигательная активность студента – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы[2].

Занятия физической культурой для всех должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Такие занятия оказывают положительное влияние на психическое развитие студентов, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у молодежи, а также вероятность ухода подростков из школы.

Мы не можем выполнить наши обязательства – сделать мир лучшим для наших детей, не приложив усилий к тому, чтобы сделать их физически активными и здоровыми.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на учебных занятиях, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни у студентов-медиков, развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

2. Физическое воспитание – это важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера студенческой молодежи. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Литература:

1. Гаврилов, Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников : метод.рекомендации / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – СПб.: АР-КУШ, . – с.
2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента : учебно-методическое пособие / Е.С. Григорович, А.М. Трифименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 38с.
3. Спортивная медицина : учеб.пособие / В. А. Епифанов [и др.]; под ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2006. – 336с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н., Каныгина А.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

г. Витебск, Республика Беларусь

В наше время существует множество различных видов спорта, как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности населения. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений[1].

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Сильное закаливающее воздействие воды объясняется высокой теплопроводностью. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Плавание – это физическое упражнение, содействующие физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия в воде особенно полезны для студентов-медиков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у студентов.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружа-